

Les examens approchent ! Comment optimiser sa concentration et gérer son stress naturellement ?

Tout est poison, rien n'est poison. Seule la dose compte. "Paracelse".

C'est la même chose pour le stress qui nous est nécessaire dans certains cas, et nuisible dans d'autres.

Le stress "positif" va nous permettre de réviser et d'être au maximum de notre concentration lors de l'examen. Le stress "négatif", ou stress excessif peut nous faire perdre confiance et bloquer les informations dont nous avons besoin... et c'est parfois la page blanche !

Plusieurs facteurs favorisent la venue du stress "négatif" ; les aléas de la vie quotidienne, personnelle ou professionnelle, la pression mise par les autres ou par nous même au sujet du diplôme en vue etc....

Les peurs et le manque de confiance en soi sont des causes et des conséquences de stress, ainsi que les carences et subcarences en vitamines et minéraux qui peuvent perturber l'équilibre psycho-émotionnel.

Voici quelques clés utiles pour le prévenir et le combattre...

Sur le plan alimentaire :

Le cerveau consommant à lui seul quatre grammes de glucides à l'heure, il faut donc lui fournir de quoi fonctionner ! Manger suffisamment de bons **glucides lents** comme ceux issus des céréales demi-complètes ou complètes qui vont "faire durer" le taux de sucre dans le sang,

l'assimilation ayant été ralentie par les fibres.

Consommer des **protéines** animales - œufs, poisson, viande - et/ou végétales comme les lentilles, haricots secs, ou autres légumes secs ainsi que du soja.

En effet les acides aminés (issues de la dégradation des protéines), sont indispensables à toutes les réactions enzymatiques intervenant dans la production d'énergie cellulaire.



Ajoutez à cela des **fruits** (avant ou entre les repas), des **légumes crus** et cuits agrémentés éventuellement de **graines germées**, de bonnes **huiles de première pression à froid biologiques** riches en omégas et des **noix** riches en phosphore, vous aurez tous les éléments nécessaires à une bonne gestion de votre énergie psychique.

Bougez !

"Le muscle est le contrepoids du nerf" disait Edmond Debonnet, père de la culture physique.

Ramener notre conscience dans le corps permet de détendre le mental, et l'énergie circule.

Un signe très annonciateur d'un excès de mental est

d'avoir les pieds froids, l'énergie ne se trouvant qu'en haut du corps.

Toute pratique corporelle dans le respect de soi permettra d'équilibrer les excès et les manques.

Descendez les épaules, étirez-vous, massez-vous les trapèzes et la nuque...

Les techniques de relaxation seront d'une grande aide pour retrouver cette conscience du corps.

Respirez !

Une bonne maîtrise de notre respiration éloignera les angoisses et le stress.

Soupirez, expirez en relâchant toutes les tensions et amplifiez votre volume respiratoire. Le cerveau à aussi besoin d'oxygène !

La respiration ventrale est très appropriée pour harmoniser ses émotions. Commencez par expirer en rentrant le ventre puis inspirer en le gonflant. Effectuez un cycle régulier qui vous convienne.

Il est plus facile au début, de pratiquer allongé pour mieux ressentir le diaphragme qui monte (à l'expir) et qui descend (à l'inspir).

Les coups de pouces naturels:

Le pollen frais (congelé) est un grand remède de terrain permettant un apport de minéraux et d'un véritable cocktail de vitamine B.

Les vitamines du groupe B sont la nourriture des neurotransmetteurs, qui

permettent l'équilibre neuropsychique. A prendre au moins trois semaines avant l'examen ou idéalement dès le début des révisions.

La **spiruline** sera intéressante en cas d'alimentation un peu déséquilibrée ou végétarienne pour un apport en acides aminés essentielles (protéines) et minéraux.

La **laitance de poisson**, riche en phosphore très assimilable et en oligo-éléments augmentera votre capacité de mémorisation.

La **vitamine C** naturelle permettra de soutenir la vitalité et de maintenir la vigilance, le stress consommant beaucoup de cette vitamine. Prenez 1000mg par jour de vitamine C naturelle (ne sera pas excitante contrairement à la vitamine C synthétique) réparti en quatre fois le long de la journée pour une bonne assimilation.

Phytothérapie anti stress et adaptogènes :



Pour combattre le stress rien de tel que la **passiflore** (*passiflora incarnata*) ; plantes anxiolytique par excellence, la passiflore est la plante qui détend le mental sans l'endormir, qui permet de

garder les pieds sur terre sans être en excès dans sa tête.

En extrait hydro-alcoolique ou en plante sèche, elle peut être consommée durant la journée. Si la vigilance est amoindrie, diminuer la posologie. Elle permettra aussi d'induire le sommeil.

Les plantes adaptogènes permettent d'augmenter son énergie, sa vigilance et sa résistance au stress ; **L'éleuthérocoque** ou le **guarana** aideront à renforcer l'organisme pour les épreuves à venir et à optimiser ses performances.

Les fleurs du Dr Bach pour la gestion de ses émotions :

En premier lieu, le **remède d'urgence** (Rescue ou situation de crise suivant l'appellation donnée par le fabricant).

Pour tous ceux qui ont besoin d'apaiser les peurs qui prennent au ventre, les peurs qui paralysent, la panique, la peur de perdre le contrôle de soi, l'angoisse... le remède d'urgence sera d'une grande aide.

A prendre en cure si besoin dès que l'émotion négative se fait sentir à raison de 3 gouttes 3 à 4 fois par jour dans un peu d'eau. Ajouter à cela les prises ponctuelles de 3 gouttes par sous la langue pour une action plus rapide (moins durable) tous les quarts d'heure si besoin.

Il en sera de même pour toutes les fleurs de façon générale.

Le **mimulus** (ou muscade) aidera ceux qui ont une peur

précise qu'ils peuvent nommer : peur de la page blanche, peur de ne pas réussir, peur de tomber sur un sujet en particulier...



Bien sûr, la plupart d'entre nous pourront ressentir ces émotions à un moment donné. Mais pour le choix d'une ou plusieurs fleurs, il conviendra de déterminer la ou les émotions qui dominent et qui nous empêche d'être bien.

Le mimulus aidera les timides, ce qui peut être utile lors d'un oral !

Le **marronnier blanc** conviendra à ceux qui ont le mental en surrégime ! L'intellect qui tourne en rond, qui n'arrive pas à s'arrêter pour se concentrer efficacement, trouver le sommeil ou ressortir ce qu'il a mémorisé.

Le **charme** stimulera les cerveaux fatigués qui ne trouvent plus l'énergie psychique pour réviser.

Le stress peut-être un allier plutôt qu'une force contraire et vous faire exprimer le meilleur de vous-même !

Nicolas Wirth.
Naturopathe.

NB : Les conseils donnés ici n'ont pas pour but de soigner des maladies. En cas de problème de santé, consultez votre médecin.